


PLAF

3.er PLAF: **PERCIBIR LÍMITES, AFECTOS Y FANTASÍAS**

Dinámicas de exploración: percepción, movimiento y contacto.

El dedo de Simon	6
Cuerdas	8
Cóccix-coronilla	10
La huella del tocar	11
Modelar el gesto	12
¿Cuántas aes hay?	13
La voz que me mueve	14
Punto fijo	16
Punto fijo con papel	18
Punto fijo con cuerda	20
Punto fijo con pelota	22

PERCIBIR

LÍMITES,

AFECTOS

Y

FANTASÍAS

DINÁMICAS DE EXPLORACIÓN: PERCEPCIÓN, MOVIMIENTO Y CONTACTO.

En este bloque nos centramos en abrir la percepción del propio cuerpo, del cuerpo de las otras y del espacio que nos rodea. Creamos un entorno de confianza para explorar el contacto, la atención, los límites propios y ajenos, la escucha corporal y la afectación mutua.

EL DEDO DE SIMON

Esta dinámica nos invita a explorar los límites del propio cuerpo, el contacto mínimo y la percepción del movimiento, propio y ajeno. A través del dedo índice y con los ojos cerrados, se genera un espacio de atención compartida, donde descubrimos cómo nos afectan los pequeños gestos de la otra. Trabajamos la escucha profunda, la relación con el cuerpo de la otra y la conciencia de que no nos movemos solas: somos cuerpo colectivo, tejido sensible, afectadas y afectantes. Una propuesta delicada y potente que activa la imaginación somática y los lazos invisibles.



En parejas, cerramos los ojos y comenzamos. Primero, sin música.
Luego, incorporamos la música y continuamos la práctica:

En esta dinámica vamos a trabajar con el tacto.
Nos situamos frente a nuestra pareja con los ojos cerrados…
y el único punto de contacto con la otra persona es nuestro dedo índice.
Establecemos contacto y cerramos los ojos. Se trata de trabajar con una mínima unidad de contacto, para poner atención a ¿dónde empieza y acaba un/mi cuerpo?
¿Qué capacidad tengo de percibir a la otra? ¿Cómo me percibo en relación a ella?
Siempre habrá micromovimientos, movimientos involuntarios. La inmovilidad no existe.
Siempre nos movemos: por la respiración, el latido del corazón, porque se me cansa el brazo, por la gravedad… Esos movimientos me afectan y mis movimientos afectan a mi compañera.
Pero además, me veo afectada por los movimientos involuntarios de la otra. Ponemos atención a esa microdanza que empieza en la yema del dedo índice, pero que afecta al resto del cuerpo, se expande. ¿Hasta dónde y cuánto dejo que el resto del cuerpo se afecte?
Soy un continuum, todo mi cuerpo está conectado. El movimiento de una célula afecta al resto.
Soy un conjunto de partes en movimiento, un universo de células que vibran, se desplazan, viajan.
Y además, este universo está en contacto, a través de mi dedo índice, con otro universo, totalmente diferenciado del mío y, a la vez, respiran juntas, bombean juntas, se afectan mutuamente…

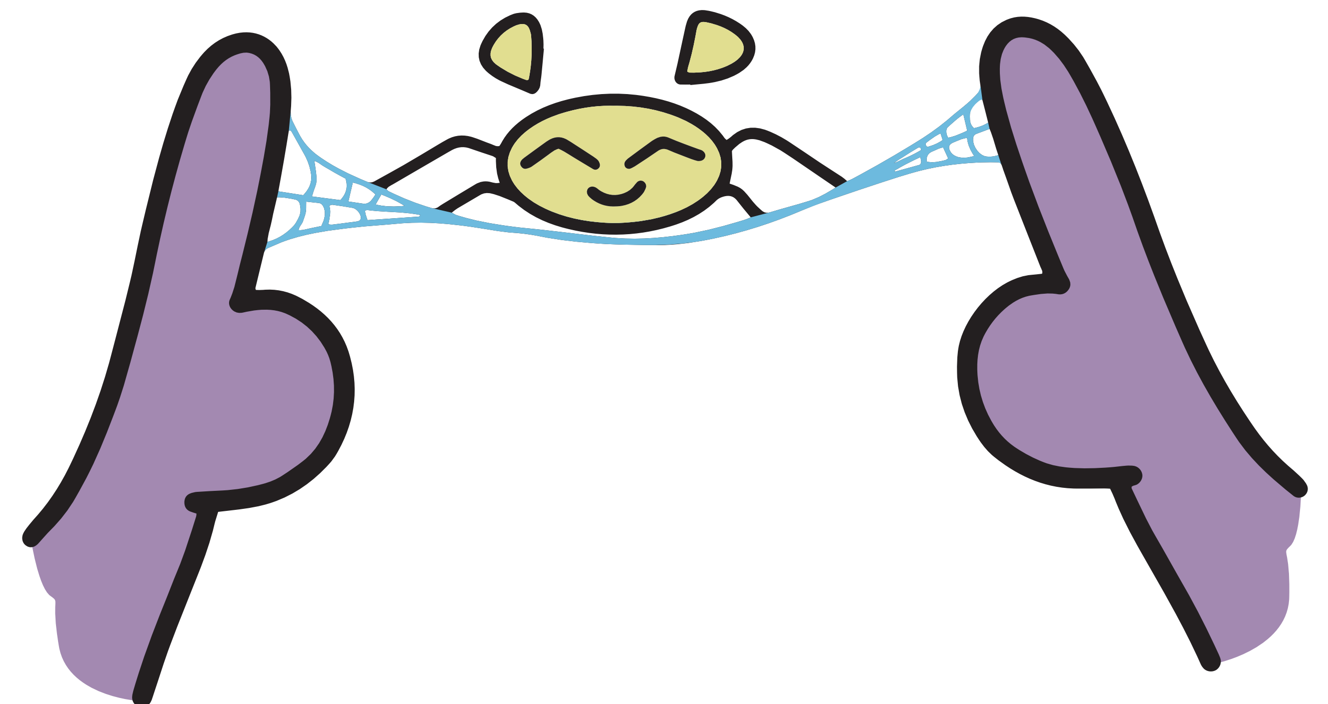
Al finalizar la práctica, se puede hacer un escrito individual sobre la experiencia, antes de abordar nada en grupo, a modo de volcaje de sensaciones individuales. No tiene que ser un texto muy elaborado: puede ser un listado de palabras, emociones o incluso un dibujo. Después, compartimos con la compañera la experiencia.

A veces sucede que en una o varias parejas, ninguna de las dos quería moverse mucho (desplazarse por el espacio)**, pero acaban haciéndolo porque piensan que la otra quería. Este tipo de experiencias dispara el debate sobre los límites y los afectos:**

¿Somos seres individuales? ¿Nos afectamos unas a otras? ¿Puede lo otro, lo extraño, lo que no soy yo, habitar dentro de mí? ¿Puedo ser yo como la otra, habitar dentro de ella? ¿Qué entendemos por comunidad? ¿Existe algo así como un cuerpo colectivo? ¿Quiénes son mis referentes? ¿Es posible una comunicación que no se piense ni se verbalice? También podemos preguntarnos: ¿cómo ha afectado la música?

Para ayudar a abordar estos temas, se puede introducir **la metáfora de la araña de Suely Rolnik.** Dejamos una versión adaptada a primaria:

¿Qué creéis que es la tela de araña para la araña? ¿Es su casa?, ¿dónde atrapa su comida?, ¿su huerto o un supermercado? ¿Es su cama?, ¿la habitación de sus crías, donde pone los huevos?
¿Y si os dijera que también es su cuerpo? ¿Creéis que la tela de araña está viva?
La araña lanza un hilo invisible al mundo, hecho de algo muy especial: su propio cuerpo.
Ese hilo puede sentir todo lo que pasa a su alrededor, como si tuviera antenitas mágicas.
Sentir un sonido, la temperatura, la humedad, si hay alguien cerca… es un material muy sensible que vibra con cualquier información, cosas que nosotras no podemos percibir.
Vibra y esas vibraciones llegan a las patas de la araña, que también son muy sensibles.
Podríamos decir que la tela de araña es como nuestras orejas, que son grandes y van hacia afuera, para que nuestros oídos, que están dentro y son chiquitines, puedan captar las vibraciones del exterior.
Primero, la araña solo siente. Nota que algo está pasando:
¿de dónde viene esa señal?, ¿qué le está diciendo?, ¿es una señal de peligro?, ¿o tal vez una invitación?, ¿me da ganas de acercarme o de irme?
Pero luego, con mucho cuidado, toca el hilo con sus patitas y destruye o crea nuevas telas, cambiando su red cada vez que algo cambia a su alrededor, modificando su cuerpo sensible, construyendo unas nuevas “orejas” en función de sus necesidades.
Así, la araña entiende el mundo con su cuerpo. No necesita palabras ni explicaciones, solo atención. Gracias a ese hilo sensorial, sabe dónde construir su casa, dónde atrapar comida, dónde poner sus huevos, cómo cuidarse, con quién compartir.
Nosotras también somos un poco así. Tenemos hilos invisibles que nos conectan con el grupo, con lo que pasa fuera, con lo que sentimos dentro. Si aprendemos a tocarlos con cuidado, como hace la araña, podemos entender mejor lo que necesitamos…
y también lo que necesitan las demás.



CUERDAS

Esta dinámica trabaja la percepción, la escucha física, la coordinación y la afectación mutua a través de un objeto simple: una cuerda. Nos invita a tomar conciencia de la conexión con la otra desde una sola línea de contacto, fina pero potente. Como en una telaraña, cualquier mínimo movimiento viaja a través del hilo, transformando a ambas. Comenzamos de manera muy sencilla, pero poco a poco la propuesta se expande: del gesto mínimo a la gran red grupal.



Repartimos una cuerda por pareja.

Hay dos normas fundamentales:

- La cuerda siempre tiene que estar tensa. Así, como en la tela de araña, viaja la información, y nos llegan las vibraciones de mi compañera.
- Solo podemos sujetar la cuerda con una mano. No vale enrollarla ni cortarse la circulación: nada de vueltas alrededor de los dedos o la muñeca, ni tensarla tanto que queme. Lo ideal es cogerla con dos o tres dedos, suave pero firme. Si se suelta, es porque yo —o mi compañera— estamos tirando demasiado. No se trata de estirar, sino de mantener la tensión justa.

Comenzamos jugando con el estirar. Una acciona, la otra reacciona. Se alternan los roles en la pareja. Accionar significa emitir, proponer. Reaccionar significa recibir, dejarse afectar. Cuando me toca reaccionar, pongo atención a las acciones de mi compañera. Si ella estira la cuerda hacia sí, yo me muevo hacia adelante. Si la mueve de lado a lado, yo la sigo. Me dejo afectar por lo que me propone. Y después, cambiamos.

Trabajamos con consignas:

Primera consigna: sin desplazamiento.

Nos quedamos con los pies anclados al suelo, pero el resto del cuerpo está disponible.
Buscamos una postura cómoda, con las piernas ligeramente abiertas para mayor estabilidad (una delante de la otra puede ayudar).
No solo movemos el brazo: implicamos todo el cuerpo, toda la columna vertebral.
Exploramos: ¿Qué posibilidades tengo? ¿Qué límites?
Quien acciona debe estar muy atenta a los límites de la otra.
Si no podemos mover los pies, hay un límite claro: no puedo estirarla mucho porque caerá.
Pero dentro de ese límite… hay muchas posibilidades.
¿Y si quiero que mi compañera vaya hacia atrás?
¿Se puede empujar de la cuerda sin que pierda tensión?
Si "empujo" la cuerda, mi compañera tendrá que estirar justo en ese momento, para que la cuerda se mantenga tensa.
Jugamos con:

- Torsiones
- Cambios de altura (la cuerda se mueve en horizontal, en diagonal, en vertical…)
- Diferentes velocidades (cámara lenta, pausa, rapidez extrema…)
- Ritmos distintos (repetitivos y percusivos, o suaves y circulares…)
- Texturas de movimiento (grande, pequeño, brusco, fluido…)

Después de explorar, cambiamos de rol.

Segunda consigna:

Seguimos con los pies bien anclados, pero ahora iremos cambiando de rol sin decirlo. Ahora tú… ahora yo… Hasta que llega un momento en el que ya no sabemos quién propone y quién sigue. Hemos creado un movimiento único. Exploramos ese entre.

Tercera consigna: con desplazamiento.

Podemos movernos por el espacio. ¿Qué implicaciones tiene moverse?
A veces nadie reacciona, o las dos reaccionan. Tomamos conciencia de los momentos en los que no sé de dónde o de quién nace el movimiento.
Volvemos a jugar con alturas, ritmos, texturas, velocidades, movimientos grandes, pequeños…

Cuarta consigna: dos cuerdas por pareja.

A partir de aquí no hace falta que la dinámica sea tan conducida, simplemente, podemos ir entregando cuerdas, cuidadosamente, haciendo uso del lenguaje no verbal, para no cortar la atmósfera.
Cada persona sujeta una cuerda en cada mano.

Todo el cuerpo está implicado.
¿Qué ha cambiado?

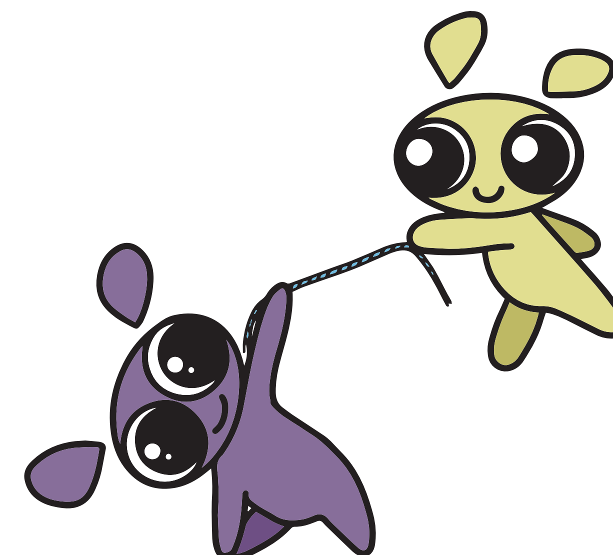
Quinta consigna: Red grupal.

Las parejas se entrelazan y se empiezan a unir en grupos de 5, 6… y si el grupo escucha, todo el grupo puede llegar a estar unido. Creamos una gran tela de araña.

¿Qué movimientos me afectan?
Voy con mucho cuidado, mantengo la misma atención que cuando estaba conectada solo a una compañera.
¿Qué diferencias hay entre la comunicación en pareja y en grupo?
¿Siento que ocupo el mismo espacio? ¿Me dejo afectar para que "todo fluya"?
¿O priorizo mi propia propuesta, sin escuchar al resto?

Sexta consigna: Soltamos las cuerdas, pero seguimos conectadas.

Nos movemos con los afectos que ha dejado en el cuerpo.
Desde el recuerdo.
Desde el movimiento impregnado.
Desde la memoria corporal.



CÓCCIX-CORONILLA

Esta dinámica nos permite despertar la movilidad de la columna vertebral desde un lugar sensible, afectivo y consciente. La columna como eje que nos estructura y nos conecta: del cóccix a la coronilla, del suelo al cielo, del apoyo a la proyección. Nos invita a soltar rigideces, a dejar que la información viaje a través del cuerpo y a explorar cómo se puede propagar un movimiento desde un extremo de la columna a otro.



Nos colocamos por parejas y mantendremos la misma durante toda la actividad.
Una de nosotras se sitúa a cuatro patas, con los ojos cerrados, y comienza a mover la columna de forma libre, suave, sin forzar. Buscamos movilizar toda la columna, desde la coronilla hasta el cóccix.

La compañera, de pie, coloca una mano en la coronilla y otra en el cóccix, sin apretar, solo con intención. Acompaña el movimiento, como si sus manos también bailaran con la columna. No dirigimos, no corregimos, no estiramos. Solo tocamos para ayudar a tomar conciencia.
En un momento dado pondré la música, intento ser consciente de qué cambios aporta la música a mi movimiento.
Exploramos.

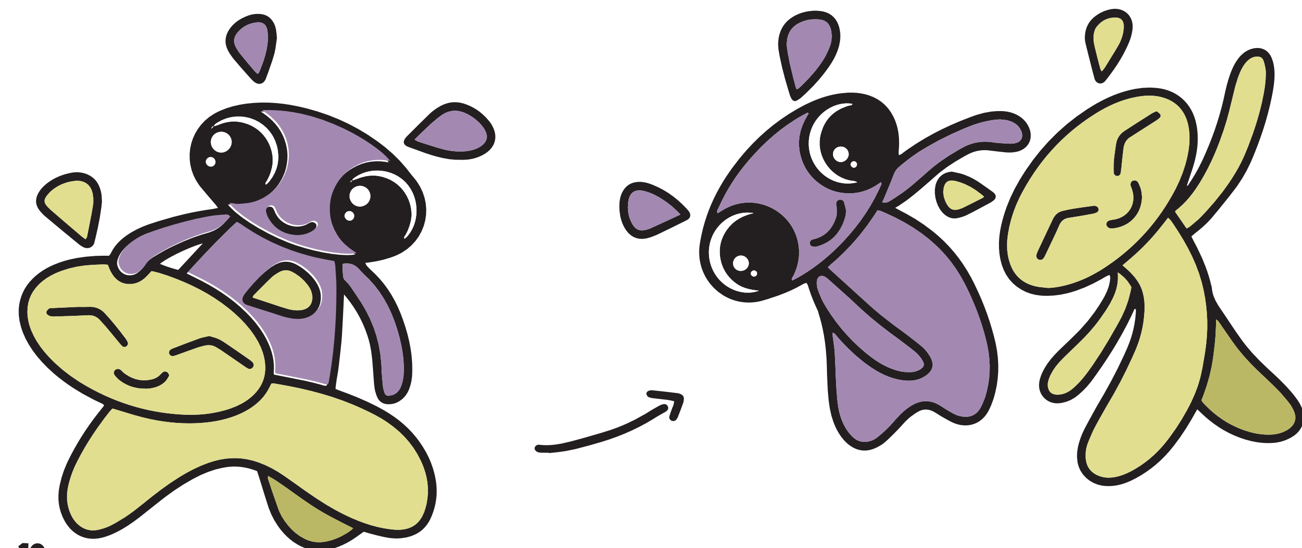
…

Ahora, quien acompaña retira las manos con suavidad, pero el movimiento no se detiene.
El cuerpo sigue recordando esa presencia. Seguimos moviéndonos, las dos, afectadas por el contacto que hubo.
Las que están a cuatro patas, podéis cambiar de nivel: colocarnos sentadas, tumbadas o de pie. Vuestra pareja, que tiene los ojos abiertos, está atenta a que no nos choquemos.
¿Sentimos la memoria corporal? ¿Sentimos las manos de mi pareja? ¿Sentimos la columna de mi pareja entre mis manos?

…

Ahora, cambiamos de rol.

Es una práctica sencilla, pero profunda: nos recuerda que el cuerpo no olvida, que el movimiento deja huella, que el contacto también se puede mantener en la memoria. Que somos cuerpos porosos, en continua comunicación, incluso cuando el otro ya no está.



LA HUELLA DEL TOCAR

Esta dinámica nos permite afinar la escucha física y sensorial, tomar conciencia del cuerpo como un conjunto conectado y sensible, explorar el movimiento a partir del impulso externo y abrirnos a una danza que nace de lo sutil. Es también un entrenamiento para aprender a mover solo una parte del cuerpo, a diferenciar sus zonas, sus articulaciones, su conexión con otras partes. Trabajamos la atención, la claridad en la propuesta, la respuesta desde el cuerpo, la confianza en la otra y la entrega al juego.



Nos colocamos en parejas.
Una de nosotras se queda quieta, de pie, con una postura neutra y cómoda: los pies bien enraizados en el suelo, las piernas ligeramente abiertas, el cuerpo presente pero relajado.
La otra se convierte en manipuladora. Se mueve alrededor del cuerpo de su compañera y le da pequeños toques en partes muy concretas del cuerpo: por ejemplo, un hombro.
Quien recibe el toque reacciona moviendo solo esa parte, y luego vuelve a la postura inicial.
Si toco un dedo de la mano, ese dedo se mueve y vuelve. Si toco la barbilla, la barbilla se deja afectar en la dirección del toque, y regresa. Cada toque tiene que ser claro, y cada respuesta debe ser precisa y concreta.
Jugamos con todas las partes del cuerpo: la espalda, el costado, la rodilla, el omóplato…
Jugamos con diferentes direcciones y calidades del toque. ¿Toco con un dedo o con toda la mano? ¿Es un toque rápido y fugaz o lento y con presión?
Cada tipo de contacto genera un tipo de reacción distinta, y tenemos que estar atentas a esa afectación.
Exploramos…
Ahora podemos probar a tocar varias partes seguidas, sin que la compañera haya terminado de volver a la posición inicial. Así la reacción se convierte en una secuencia encadenada de afectaciones.
Exploramos…
Seguimos con la consigna, pero ahora la persona que reacciona se puede desplazar. Ya no tiene que volver a una posición neutra, sino que se deja afectar por completo. Si me tocas el hombro, el movimiento viaja al resto del cuerpo y puede hacer que dé una pequeña o gran zancada.
Empezamos con propuestas pequeñas y pasos cortos.
Quien manipula toca una parte concreta, y eso provoca que el cuerpo entero se contagie, se desplace una o dos veces, y se quede en una estatua final.
El tipo de paso dependerá de la intensidad del toque: si es suave, doy un paso corto. Si es con más presión, doy un paso más largo.
Exploramos distintas intensidades, diferentes partes del cuerpo, múltiples direcciones: ¿Y si quiero que mi compañera acabe en el suelo? ¿Y si quiero que ruede por el suelo? ¿Que se levante? ¿O que gire?
Exploramos…
Ahora la que manipula se queda observando. La que ha recibido todos esos toques, se mueve por el espacio como si aún quedaran huellas de esas manos en su cuerpo. Movimientos de los que no sé muy bien de dónde vienen, pero que aún resuenan en mí.
Exploramos…
Y cambiamos de rol y repetimos toda la dinámica.

Modelar el gesto

Esta dinámica nos sirve para entrenar la atención, la conciencia corporal, la precisión en el gesto y la escucha mutua. Trabajamos la presencia, el respeto por los límites físicos de la otra y la capacidad de sostener una propuesta sin necesidad de palabras. Nos acercamos al cuerpo como materia viva, moldeable, cambiante. Como si fuéramos escultoras y esculturas.

Nos colocamos por parejas. Empezamos sentadas en el suelo y jugamos a modelar formas abstractas.
Una de nosotras será escultora y la otra, escultura.
La escultura solo puede mover la parte del cuerpo que la escultora toca. Todo lo demás se queda tal como estaba. Cuando dejo de tocar esa parte, el barro se queda en la forma que ha adoptado. No vuelve a su posición anterior. Si moldeo una pierna, solo se mueve la pierna; el resto del cuerpo no acompaña:
¿Cuántas maneras distintas tengo de modelar un brazo? ¿Qué figuras puedo construir con una sola pierna, con una mano, con el tronco?
La escultora tiene que tener mucho cuidado. El cuerpo no es de barro, tiene articulaciones con límites. Hay que ser suaves, atentas y no provocar posiciones dolorosas o agotadoras.
La escultura no puede anticiparse ni ayudar: simplemente se deja moldear. Se mantiene firme en cada forma sin modificarla, aunque sea un poco incómoda, porque además, la escultora cuida de que la escultura no se canse demasiado.
Exploramos…
Ahora cambiamos de roles: la escultura se convierte en escultora y al revés.
Exploramos con las mismas consignas que antes.
…
Ahora volvemos a cambiar de roles, pero pasamos a otra fase:
Modelamos figuras más realistas, más humanas.
Una persona que está comiendo, una superheroína, un monstruo… Incluso, con mucho cuidado, podemos moldear el rostro para sugerir una expresión.
Como escultoras nos damos un tiempo para pensar qué queremos crear. Y luego creamos nuestra escultura. No explicamos lo que está haciendo. A ver si la escultura adivina qué es, que ha creado nuestra compañera con nuestro cuerpo.
Cuando se ha terminado, cambiamos de roles.
…
Y ahora vamos a hacer grupos de cuatro.
Una persona modela a tres esculturas, construyendo una imagen grupal.
Tiene que dejar un hueco desde el principio, porque al final también ella entrará dentro de la escultura. Se trata de un *tableau vivant*, una escena detenida en el tiempo.
Cuando todas hayáis pasado por los dos roles, podemos mostrar las esculturas al grupo entero y jugar a adivinar qué imágenes habéis creado.

También se pueden proponer temas concretos para inspirar estas esculturas grupales.

Es una dinámica muy rica cuando queremos trabajar el cuerpo como imagen, el gesto como símbolo o cuando nos preparamos para explorar el cuerpo como lenguaje escénico. Aquí, el adivinar se convierte en reto, el reto de que la compañera tenga que adivinar mi propuesta me ayuda a afinar la claridad y mi intención de lo que quiero comunicar.

¿Cuántas aes hay?

Esta dinámica nos sirve para calentar la voz, activar la imaginación y explorar la multiplicidad del lenguaje oral sin necesidad de profundizar en el teatro de texto. Nos centramos en cómo el cuerpo y la emoción transforman el sonido, el tono y el sentido. Jugamos con la potencia expresiva de una sola vocal o palabra, entrenamos el timbre, el ritmo y la intención, y nos sorprendemos con la riqueza que contiene una simple letra.

Nos colocamos en círculo, una detrás de la otra.
Vamos a jugar a descubrir cuántas maneras distintas hay de decir “A”.
Empezamos una ronda: una tras otra, cada una propone su “A”.
Puede ser una “Aaaaahhh!” de sorpresa, una “A!” de susto, un “ah, ah, ah!” de advertencia, una “aaaaaah” de alivio…
Lo importante es que esa “A” tenga intención, sentido, cuerpo.
Hacemos una o dos rondas solo con la A, sin copiar, buscando nuevos tonos, nuevas energías, nuevas posibilidades.
…
Ahora que ya habéis entendido la dinámica, pasamos a las otras vocales: ¿Cuántas es hay?
…
También podemos pasar a palabras: ¿cuántos Plaaafffff diferentes podemos hacer?
…
¿Y qué pasa si repetimos una frase como “Lo tengo todo”? ¿Cómo cambia según el cuerpo, la emoción o el contexto?

Cerramos con una pequeña ronda de reflexión abierta sobre qué nos ha hecho sentir esta práctica. A veces una simple letra puede abrir todo un universo de significados y sensaciones.



LA VOZ QUE ME MUEVE

Esta dinámica nos permite agudizar la escucha, la percepción del espacio y de la otra. Nos conecta con la musicalidad de la voz y su poder de afectación sobre el cuerpo. También nos invita a cuidar, a dejarse cuidar, a confiar y a explorar el cuerpo desde un lugar diferente: el de la escucha profunda.

Ahora nos ponemos por parejas.
Una persona tendrá los ojos cerrados y se quedará con los pies bien enraizados, sin desplazarse del sitio. Busca una postura cómoda.
La otra será quien cuida y guía.

Empezamos así: la persona guía va a decir el nombre de su compañera de muchas maneras distintas. Puede cambiar el ritmo, el tono, la entonación, el volumen… puede alargar vocales, susurrar, decirlo en voz grave, con acentos percusivos… pero no puede cantar una canción conocida.
La persona con los ojos cerrados reacciona físicamente a lo que escucha. No camina, no se desplaza, solo deja que el cuerpo se mueva en relación a los sonidos que le llegan. Si la voz se detiene, el cuerpo también se detiene.
Probamos…

Probamos ahora con diferentes direcciones y distancias: ¿qué pasa si digo su nombre desde el suelo hacia arriba?, ¿o si me acerco y lo digo justo detrás de su oreja?, ¿o si me alejo mucho y lo lanzo desde lejos?
Exploramos…

Ahora pasamos a la siguiente fase. Ya no vamos a decir su nombre. En su lugar, la persona guía crea una frase sonora corta, sin palabras reconocibles ni canciones conocidas. Puede ser algo como "ta-ka-tum" o "sssshh-ba-tá".
Esa frase se repite una y otra vez, como si fuera una letanía.
La persona con los ojos cerrados reacciona corporalmente a esa composición sonora. Recuerda: seguimos sin movernos del sitio.
Es importante que la persona guía también juegue con los silencios. Recordad que el silencio es una nota más dentro de la partitura, y sin silencio no disfrutamos de las otras notas.
Jugamos con las pausas y el silencio…

Cuando ya tengamos la frase sonora bien fijada y repetida, y la persona con los ojos cerrados la tenga identificada, entonces empezamos a desplazarnos por el espacio.
¡Muy importante! Quien guía es ahora completamente responsable del cuidado de su compañera. Si ve que está a punto de chocar con otra persona o con un objeto, deja de emitir sonido. Cuando dejo de cantar, mi compañera deja de moverse. Es la mejor manera de cuidarla si veo peligro.
Exploramos con diferentes alturas del cuerpo, distintos volúmenes, velocidades y ritmos en la voz, diferentes proximidades.
…
Y cambiamos de rol: empezando por el nombre y sin desplazamiento… Las mismas premisas que antes.

Es una propuesta que requiere mucha atención, sensibilidad y cuidado. Nos permite entrenar la escucha del cuerpo y la voz, cultivar el vínculo entre dos, experimentar el sonido como afecto y el cuerpo como resonancia. Además, también nos permite abordar el debate de en qué rol nos hemos sentido más cómodas: ¿nos sentimos más cómodas cuidando o siendo guiadas? ¿Por qué?



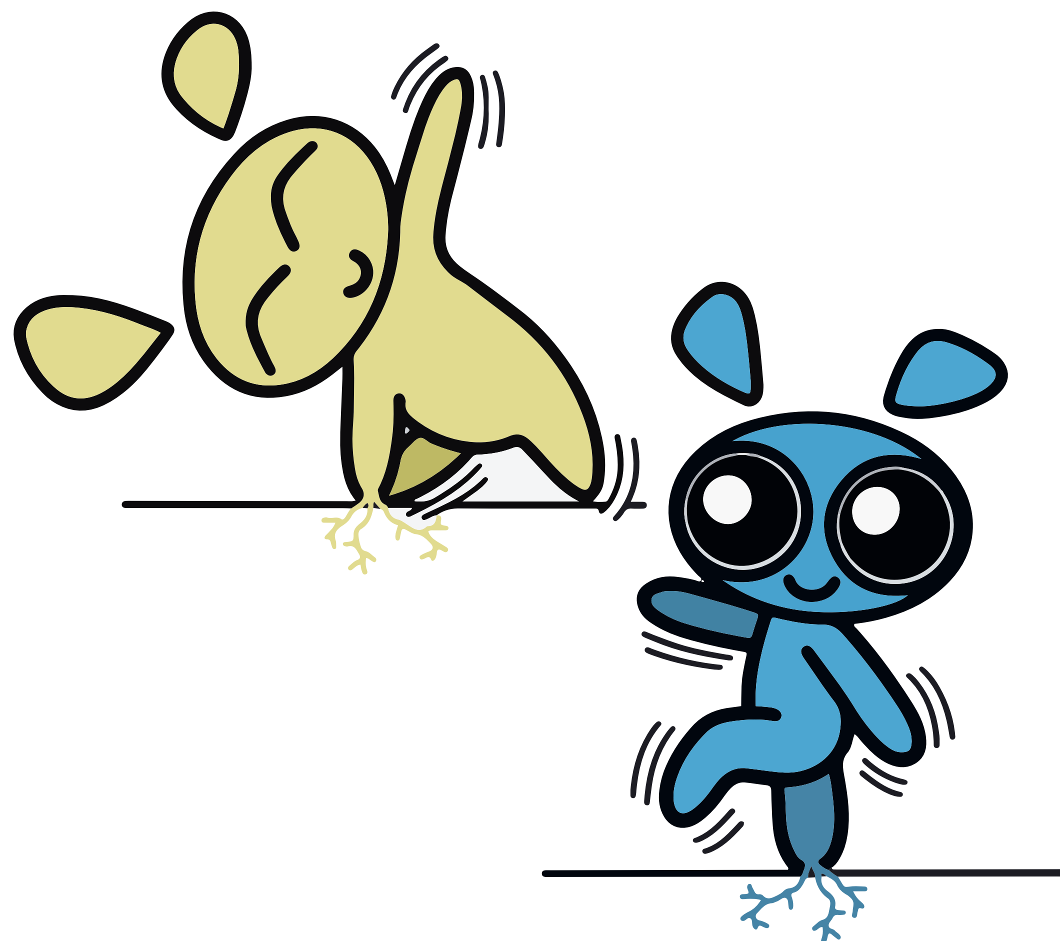
PUNTO FIJO



En las artes vivas, el punto fijo puede significar muchas cosas: un cuerpo que se detiene para que el resto pueda moverse en relación a él, una parte de mi cuerpo que se queda quieta mientras el resto se mueve, sostener un objeto y moverme en relación a él. También es una de las técnicas más utilizadas en la pantomima: como ese globo invisible que no se mueve, o al simular que subimos un muro.

Con esta dinámica exploramos una manera muy básica y sencilla de acercarnos a este gran recurso. Nos permite experimentar la relación entre inmovilidad y movimiento, entre sostén y desplazamiento. Y como siempre, aprendemos dejándonos afectar.

Lo trabajamos primero con un elemento externo, la pared, y después en parejas:



Nos colocamos junto a la pared.
Todas necesitamos tener un trocito de pared para nosotras.
Empezamos con una consigna muy sencilla: vamos a pegar una mano a la pared, una sola mano, a la altura que más cómoda nos resulte.
Ese punto no se puede mover, ni desplazarse, ni despegarse. Todo el cuerpo puede moverse, pero esa mano no. Es nuestro punto fijo.
Vamos explorando, viendo qué movimientos podemos hacer, cuánto nos podemos alejar sin perder el contacto, cómo se mueve el resto del cuerpo alrededor de ese eje.
Me muevo grande, exploro el límite: ¿hasta dónde puedo llegar? Exploro torsiones: ¿y si me asomo por debajo de mi brazo?
Exploro…

Poco a poco, otra parte de mi cuerpo entra en contacto con la pared, por ejemplo, el antebrazo, y despego la mano.
Poco a poco, entra otra parte de mi cuerpo en contacto.
Aquí es importante no despegar una zona para pegar otra. Por ejemplo, si mi punto fijo es el antebrazo y quiero explorar la cabeza, ¿cómo van pasando las partes de mi cuerpo por la pared hasta llegar a la cabeza? ¿Qué recorrido de “tocar” hago con mi cuerpo y la cabeza: antebrazo, hombro, dorsales, cervicales, cráneo? Mientras voy despegando las partes que ya no necesito en contacto.
Soy como un gato que se frota gustoso en la pared, pasando del brazo a la cabeza. Una vez he llegado a la cabeza, exploro mi nuevo punto fijo. ¿Qué otras nuevas posibilidades me ofrece este nuevo punto fijo?
Voy probando y explorando partes del cuerpo distintas, siempre pasando de una a otra suavemente y de forma encadenada.
Exploro…

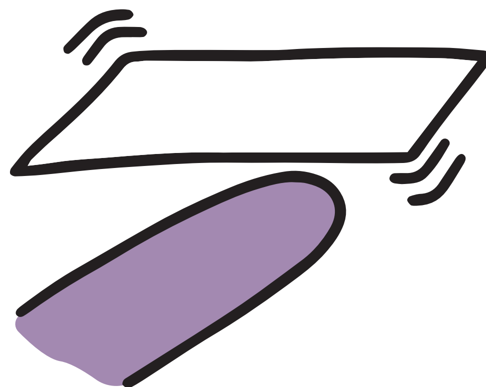
Ahora que ya lo tenemos, probamos algo más: elegimos un punto fijo y desde ese realizamos gestos cotidianos, como vestirse, rascarse o caminar, siempre manteniendo el contacto. Lo hacemos grande, exagerado, con todo el cuerpo implicado. Y no pierdo el punto de contacto.
…
¡Muy bien! Hemos hecho una buena exploración y pasamos a trabajar por parejas. Nos separamos de la pared y elegimos un sitio para jugar.
Una persona será el punto fijo, como si fuera una pared.
Se coloca recta, sin moverse, y la otra se moverá alrededor, manteniendo siempre un punto de contacto: ¿Y si el punto de contacto es un pie?
Pruebo diferentes alturas, ritmos… Puntos de contacto pequeños como un dedo, o grandes, como toda la espalda.
Cuidado, no es apoyarme, la compañera no es tan resistente como la pared, si hacemos mucha presión, se caerá y nosotras con ella. Es una zona de contacto.
Exploramos bien todas las posibilidades.
…
Ahora, la persona que hace de punto fijo (la que hace de “pared”) empieza a desplazarse muy lentamente por la sala.
Su cuerpo sigue recto, como una tabla, pero da pequeños pasos, y la otra tiene que moverse con ella, manteniendo siempre el contacto.
Poco a poco puede cambiar ritmos, alturas, direcciones.
Nos regulamos, nos escuchamos y nos cuidamos.
…
Para terminar, se deshace el contacto: la que era punto fijo se detiene y observa, y la otra sigue moviéndose con la memoria de ese punto, con la huella de esa relación.
…
Cambiamos de rol y volvemos a empezar.

Punto fijo con papel

Exploramos el punto fijo de una manera lúdica y sencilla, conectando con el juego y la precisión. Nos entrenamos para mantener el contacto constante con un objeto, poniendo atención a cómo se mueve el cuerpo entero para sostener una relación mínima y delicada. Afinamos la escucha corporal y desarrollamos la conciencia del peso, del equilibrio y de la dirección, mientras bailamos con un trocito de papel.



Cada una coge una hoja y la apoya sobre la palma de la mano abierta.
No la agarramos, no la sujetamos con los dedos: solo la sostenemos con la palma.
Vamos a intentar que no se caiga mientras exploramos cómo movernos manteniéndola ahí, en equilibrio.
Si se cae, no pasa nada: la recogemos y volvemos a probar.
Abrimos los brazos, giramos, jugamos con distintas velocidades, con distintas alturas.
Como el papel no pesa, podemos jugar también con la inercia del movimiento: mover la palma hacia un lado, girarla hacia abajo, incluso dejarla boca abajo un momento sin que el papel caiga, si tiene movimiento. El cuerpo entero se adapta para sostenerlo.
…
Podemos experimentar con un dedo, con dos. Sin cambiar de mano, ¿puedo pasarla de la palma a un dedo sin perder el contacto? ¿Qué movimientos necesita mi cuerpo para que ese papel siga pegado a mí como si fuera una prolongación?
…
Probamos con la otra mano. Exploramos las mismas consignas. Seguramente, hemos empezado con la mano más hábil: si somos diestras con la derecha, si somos zurdas con la izquierda. Siempre empezamos con la mano más hábil. Ahora le toca a la otra mano. ¿Qué cambia? ¿Me muevo igual? ¿Me resulta igual de fácil?
…
Ahora que ya hemos probado con las dos manos, intentamos pasar el papel de una mano a la otra sin sujetarlo ni atraparlo, solo dejándolo caer y recogiendo con la otra mano, como si el papel conociera su recorrido.
No estoy todo el rato pasándome el papel de una mano a otra: ahora bailo con el papel en la mano derecha, me muevo, hago un giro y el papel cambia de mano. Y sigo bailando. Es una danza.
…
¡Muy bien! Pues quitamos el papel, dejamos que caiga en el suelo, pero seguimos moviéndonos como si aún estuviera ahí. ¿Qué ha quedado en la memoria del cuerpo?

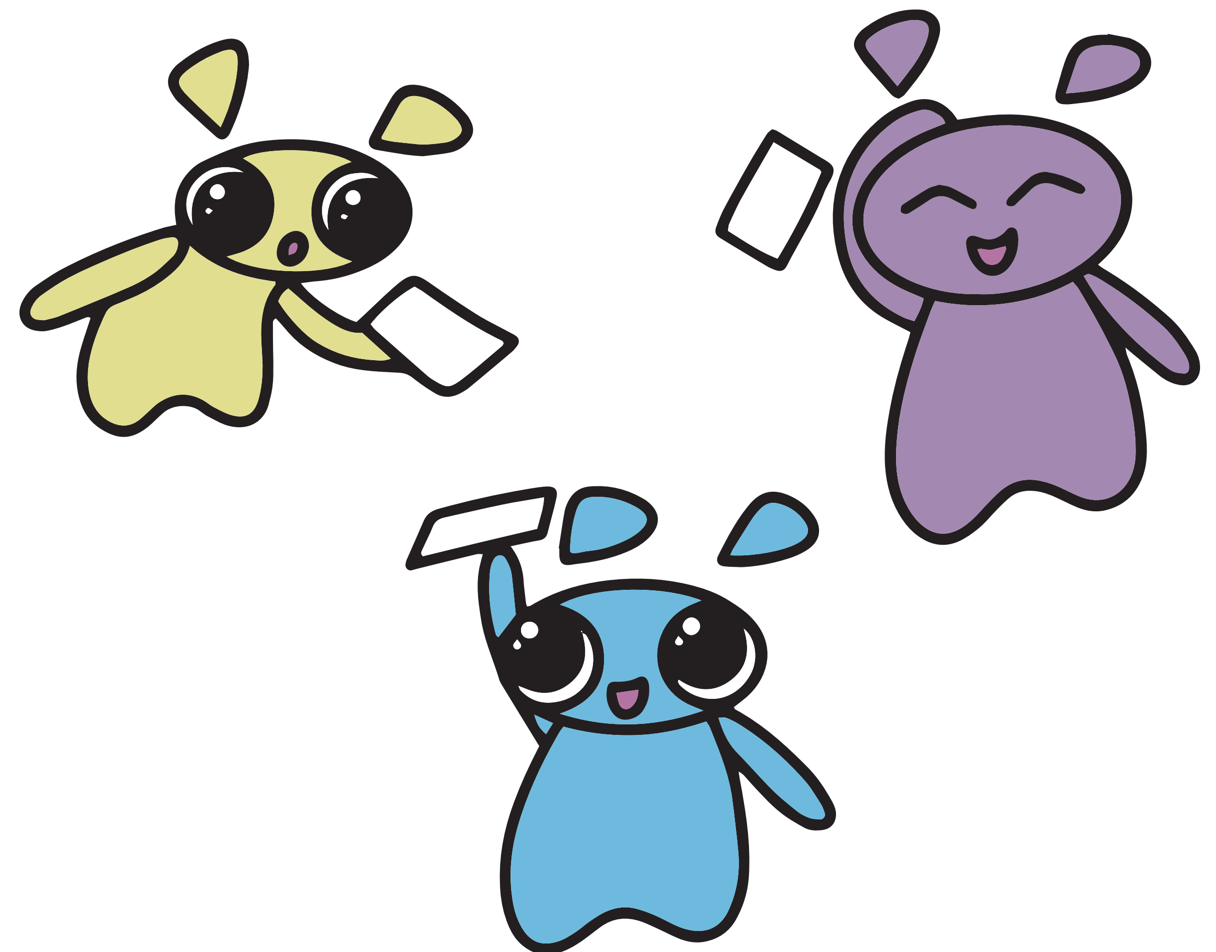


Si el grupo está centrado y atento, también podemos jugar en pareja. Una sola hoja para las dos personas. El papel, siempre tiene que estar en contacto con una de las dos personas o las dos a la vez:

¿Cómo lo hacemos? ¿Qué parte del cuerpo usamos?
La mano, el hombro, la frente… Es un punto fijo compartido.

Al igual que anteriormente, una vez establecida la conexión e integrada la dinámica, se puede proponer que suelten el papel y continúen con ese mismo movimiento que ha quedado en la memoria corporal, como si estuviera el papel y la conexión con la compañera.

Un simple papel se convierte en una aliada sutilísima para entender el peso, el contacto y la relación. Nos conecta con la escucha, la atención y la coordinación sin perder el juego. El punto fijo se transforma en una danza.



Punto fijo con cuerda

Exploramos el punto fijo a través de un objeto cotidiano, jugando con sus posibilidades y sus límites. Nos entrenamos para mantener una relación constante con un elemento externo, desarrollando la atención, la coordinación y la creatividad.
Una cuerda se convierte en nuestro eje, en una extensión rígida de nuestros brazos.
Nos pide tensión, precisión y escucha corporal.

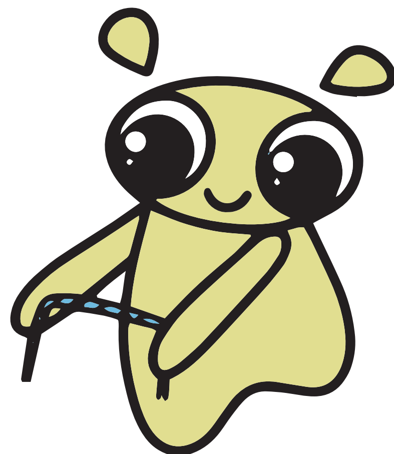




Este es un ejercicio individual.
Cada persona tiene que tener una cuerda.
La coge por los extremos con los puños cerrados. La cuerda tiene que estar siempre tensa, como si fuera un palo. La cuerda es nuestro punto fijo.
Exploramos qué posibilidades tengo.
Empezamos sin movernos por el espacio.
Puedo levantar los dos brazos en paralelo, puedo estirar un brazo y encoger el otro, con cuidado de que la cuerda no se destense: siempre tiene que parecer un palo.
Puedo colocar la cuerda en vertical, en horizontal, en diagonal. Me la puedo poner encima, a un lado, detrás.
¿Cuáles son mis límites corporales? ¿Hasta dónde puedo llegar? ¿Puedo intentar pasar por encima de ella, como si saltara una valla, sin que pierda tensión?
La cuerda tiene que parecer que es rígida.
Puedo acercármela, alejarla de mí lo máximo posible. Hacer como que remo con la cuerda.
Imaginar que es una barra vertical y doy vueltas alrededor de ella…
Busco diferentes alturas: me puedo agachar, tumbar en el suelo… siempre manteniendo la cuerda tensa.
…
Ahora, empiezo a moverme por el espacio.
Exploro todas las posibilidades. Bailo con mi cuerda rígida.
…
Para terminar, dejo la cuerda en el suelo y sigo con la memoria corporal. ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo bailan ahora mis brazos?
La cuerda se queda atrás, pero su recuerdo sigue presente en el cuerpo. Lo invisible también puede ser un punto fijo.







Punto fijo con pelota



Exploramos cómo un objeto sencillo puede convertirse en el centro de gravedad compartido. La pelota es excusa y herramienta: un punto fijo externo que exige a los cuerpos permanecer en relación constante, sin perder el contacto. Nos invita a organizarnos colectivamente, a escuchar con todo el cuerpo, a descubrir cómo una pequeña esfera puede condensar una gran parte de nuestra atención y sensibilidad.

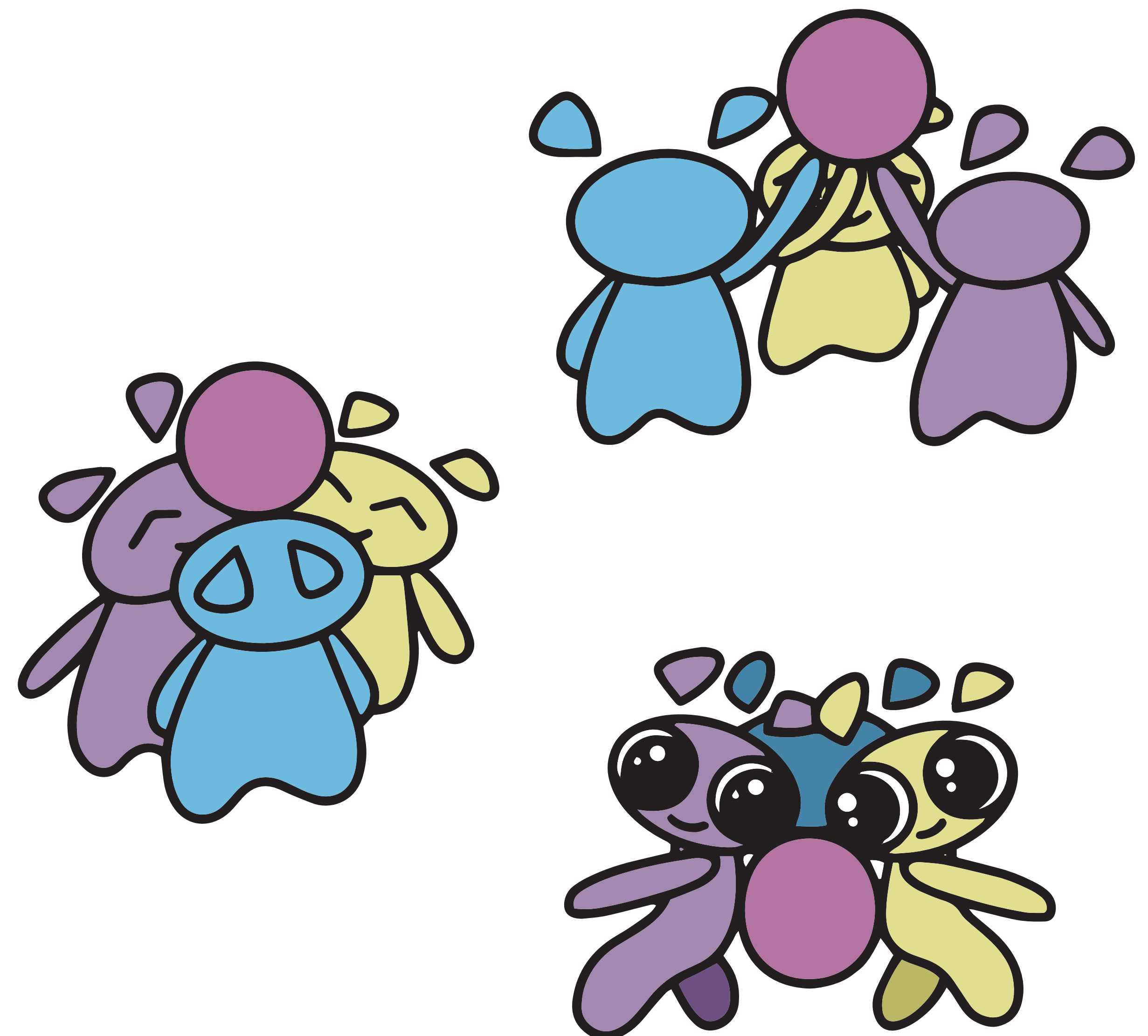
Nos colocamos en el espacio estético. Llamamos a nueve voluntarias.
El resto del grupo se sienta en los márgenes y observa:

Vamos a trabajar en grupos de tres personas, y cada trío tendrá una sola pelota. Esa pelota es vuestro punto fijo común, el lugar de contacto obligatorio entre las tres. Tenéis que mantener siempre un punto de contacto con la pelota.
Empezamos con una mano.
No se trata de apretarla ni de sostenerla con fuerza, basta con que esté en contacto con la palma o los dedos.
Vamos a ver cómo os organizáis colectivamente: ¿Cómo se pueden mover tres cuerpos sin perder ese punto de unión? ¿Cómo os adaptáis unas a otras? ¿Quién propone? ¿Quién sigue? ¿Qué decisiones se toman en silencio?
Empezamos fácil, sin movernos mucho por el espacio.
…
Ahora vamos a complicarlo un poco más. Probamos otros puntos de contacto.
¿Qué pasa si la pelota se mantiene con la frente? Quizás no podáis las tres frentes juntas, ¿o sí?
Recordad el ejercicio del punto fijo con la pared, paso de un punto de mi cuerpo a otro suavemente, no despego y toco de golpe. Somos como gatos que se frotan gustosamente con la pelota.
Probamos con distintas partes del cuerpo: con un hombro, con las rodillas, con la espalda.
Cada cambio implica una nueva lógica de movimiento, una nueva configuración física y grupal.
Es importante no precipitarse. Si la pelota se cae, no pasa nada: se recoge, se respira, se empieza de nuevo.
Recordad, que no os tenéis que mover todas a la vez, una puede estar quieta.
Exploramos…
Ahora ya podemos probar de desplazarnos por el espacio. Primero poco a poco y luego con un poco más de velocidad. Sin que caiga. Podemos probar diferentes alturas: ¿Cómo nos organizamos para bajar todas al suelo?
Exploramos…
Ahora, quitamos la pelota.
Las tres continuáis moviéndoos juntas, sin el objeto. Pero algo ha cambiado. Hay una memoria común, una huella física de ese punto fijo que ya no está, pero que sigue organizando la acción.
Desde fuera, para las que observáis: ¿Qué reverbera en los cuerpos? ¿Qué vínculo permanece?

También se puede hacer en dúos. Dos personas, una pelota. La consigna es la misma: mantener el punto de contacto.

Otra versión, es probar con el grupo entero, si se dispone de tantas pelotas como alumnas. En este caso, es un ejercicio individual. Cada una sostiene una pelota con una sola mano. Igual que hacíamos con la hoja de papel, jugamos con mantener la conexión a pesar del movimiento. En este caso, para las más pequeñas, se puede permitir sujetarla con ambas manos, algo más parecido al trabajo de la cuerda.

Las pelotas ruedan, se escapan, obligan a tomar decisiones rápidas. Lo importante no es sostenerlas, sino mantener viva la relación. Exploramos cómo una acción simple puede convertirse en una danza compleja de coordinación, de escucha y de afectación compartida. Como siempre, lo que se queda en el cuerpo no es la pelota, es la experiencia.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinación del Nodo Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinación del Nodo Territorial

Área de Educación de Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinación y colaboración en el Programa "L'Art a l'Escola - PLANEA"

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d'Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Responsable del Servei d'Innovació Educativa

RECURSO EDUCATIVO

Diseño pedagógico, metodológico y textual:

Manuela Acereda Cobo - La lioparda
Leo Alburquerque Tudela - La lioparda

Diseño gráfico, maquetación e ilustración editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducción al valenciano:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d'Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducción al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impresión y Encuadernación:

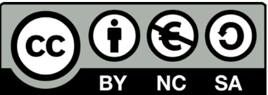
Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA es una red de centros educativos, agentes e instituciones culturales impulsada por la Fundación Daniel y Nina Carasso, y que se articula a través de la mediación de Pedagogías Invisibles (Comunidad de Madrid), PERMEA y la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalucía), Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma (Islas Baleares) y Rexenerando (Galicia).

Los contenidos de esta publicación se pueden distribuir, copiar y remezclar citando la fuente, sin usos comerciales y manteniendo esta licencia.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma
2025

© de la presente edición, Fundació Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma y Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de las obras, los autores
© de los textos, los autores



ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6





 GENERALITAT VALENCIANA

CONSORCI DE MUSEUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG

 UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

ESBALUARD MUSEU

 Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància, Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

